

1. <http://tpu.ru>
2. Смышляева, Л.Г., Смышляев, А.В., Диамант И.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами футбола в спортивно-массовой практике вуза. – Вестник ТГПУ. – 2014. – №1. – С. 141-145.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов/ под ред. А. Г. Горшкова. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТПУ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

**Минин Д.М., Смышляев А.В.**

Томский политехнический университет, г.Томск, Россия

В соответствии с приоритетами стратегии социально-экономического развития России одной из актуальных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья молодежи, в частности, студенческой [1, 2].

Согласно оценкам авторитетных экспертов, среди основных факторов здоровья важнейшим является образ жизни человека [4, 5 и др.].

По мнению большинства специалистов (Н. П. Абаскалова, А. Г. Горшков, М. Я. Виленский Г. К. Зайцев, Э. М. Казин и др.), ЗОЖ отражает, прежде всего, здоровьесберегающую направленность поведения, приоритет ценностей жизни и здоровья, развитое чувство ответственности за своё здоровье [4, 5 и др.].

Успешность становления ЗОЖ молодого человека во многом зависит от его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [3].

Представим подходы к формированию ЗОЖ студентов на примере опыта Национального исследовательского Томского политехнического университета (далее ТПУ).

Создание условий, способствующих всестороннему развитию личности и формирование ЗОЖ студенческой молодежи, является одной из приоритетных задач ТПУ в дорожной карте развития вуза. Решение этой задачи осуществляется в рамках комплексной программы развития вуза на 2010-2015 гг. Основными направлениями работы ТПУ в рамках поставленной задачи выступают:

- развитие системы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы (организация спартакиад между подразделениями и общежитиями; участие в различных личных и командных соревнованиях вне университета; организация и проведение спортивных праздников, развитие туристских клубов университета);
- совершенствование общей материально-технической спортивной базы (строительство новых спортивных объектов, реконструкция старых спортивных объектов, оснащение новейшими тренажерами спортивных залов общежитий; заключение договоров аренды на использование отсутствующих в университете ресурсов);
- просветительно-профилактическая работа (проведение профилактических лекций в общежитиях и студенческих группах тьюторами и кураторами с привлечением специалистов из организаций – социальных партнеров; размещение профилактических плакатов и стендов, распространение профилактических буклетов, организация и проведение профилактических акций силами отряда социальных волонтеров «Стиль жизни»; проведение традиционных «Дней здоровья») [7].

Одним из наиболее популярных видов физической культуры и спорта в системе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы ТПУ является футбол. Около 10 % студенческой молодежи, включенной в активную физкультурную деятельность, играют

в футбол. Заметим, что футбол как социальное явление в Томской области и всего Сибирского региона более двадцати лет является одним из основных массовых видов спорта.

Футбол как вид занятий по физической культуре включен в образовательный процесс на всех уровнях дневной формы обучения для студентов: специалитета, бакалавриата, магистратуры, аспирантуры. В ТПУ профильными кафедрами физического воспитания и спортивных дисциплин, а так же спортивным клубом организуются различные формы занятий футболом. В течение всего учебного года студенты участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях, которые проводятся в рамках Спартакиады ТПУ, межвузовской Спартакиады г. Томска, в городских и областных соревнованиях, а так же во всероссийских и международных соревнованиях.

С первого года обучения в ТПУ студенты нефизкультурных специальностей и направлений подготовки имеют возможность заниматься футболом: в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»; выбирая футбол как обязательные и факультативные учебные занятия; в группах спортивного совершенствования – сборных командах институтов, первых и вторых сборных университета; в студенческих самоорганизующихся командах (сборные общежитий, сборные курсов и т.п.).

Обладая уже необходимой подготовкой, базовыми навыками и умениями футболиста, студенты занимаются в учебных группах спортивного совершенствования, где на протяжении всех последующих лет обучения в ТПУ систематически развивают и формируют свои компетенции, необходимые для эффективности занятий футболом. Учебно-тренировочный процесс обучающихся проводится в соответствии с учебной программой курса спортивного совершенствования. Годовая учебная нагрузка составляет 500 часов, занятия проводятся в течение всего учебного года по 2-3 раза в неделю, в том числе в выходные и праздничные дни, студенты участвуют в различных соревнованиях по футболу и мини-футболу. Периодом отдыха и каникул у студентов является июль и август. Практические занятия организуются на стадионе «Политехник», спортивных площадках и в залах ТПУ.

Теоретическая подготовка включает изучение истории развития футбола, теоретических основ методики подготовки футболиста, правил игры в футбол, судейства соревнований по футболу. Обучающиеся готовят индивидуальные задания с выступлениями по гигиене занятий физическими упражнениями и футболом, влиянии футбола на организм человека, формировании физических и психологических качеств у занимающихся футболом. На теоретических занятиях с использованием видеоматериалов обсуждаются опыт и достижения российских футбольных клубов и лучших российских футболистов. Данный аспект работы нацелен на развитие гражданско-патриотических чувств у студенческой молодежи, формирование чувства гордости за достижения отечественного спорта.

В ТПУ в рамках спортивно-педагогической работы с учебной группой спортивного совершенствования по футболу на протяжении 5 лет проводится исследование по выявлению влияния футбола на формирование ЗОЖ студентов, включенных в данную группу. За указанный период в исследовании приняло участие более 60 студентов ТПУ, обучающихся по образовательным программам специалитета, бакалавриата, магистратуры различных (нефизкультурных) специальностей и направлений профессиональной подготовки. Студенты, принимавшие участие в исследовании, занимались футболом в рамках курса спортивного совершенствования не менее 2 лет.

В рамках данного исследования осмысливаются вопросы социализации студенческой молодежи средствами футбола как спортивно-массовой практики вуза. Футбол при этом рассматривается как социально одобряемый вид социальной активности молодежи и как ресурсная социально-педагогическая практика.

Для проведения исследования использованы методы наблюдения, опроса (анкетирование, интервьюирование), биографический метод [8].

Представим данные количественного и качественного анализа результатов анкетирования студентов ТПУ, включенных в занятия по футболу в группе «Спортивного

совершенствования», отражающие социально-педагогические эффекты работы с данной группой студенческой молодежи в контексте формирования их ЗОЖ. Математическая обработка данных осуществлялась с использованием статистического пакета программ Microsoft Excel XP.

Так, при ответе на вопрос «Является ли для Вас здоровый образ жизни одной из базовых ценностей?» 87 % опрошенных ответили положительно, что позволяет констатировать у них наличие здоровьесберегающей направленности поведения.

По данным проведенного нами анкетирования 94 % респондентов отмечают, что занятие футболом в группе спортивного совершенствования на протяжении 2 лет способствовало оздоровлению их образа жизни.

Убедительно иллюстрирует положительное влияние футбола как спортивно-массовой практики вуза на формирование ЗОЖ студенческой молодежи тот факт, что 27 % опрошенных отказались от курения по причине активной и систематической включенности в занятие футболом в рамках курса спортивного совершенствования, а 42 % уменьшили употребление алкоголя по этой же причине.

Несомненно положительным социально-педагогическим эффектом, связанным с развитием здоровьесберегающей направленности поведения студенческой молодежи, причастной к вузовской спортивно-массовой практике футбола, можно отнести наличие у 87 % респондентов установки на продолжение включения в футбольные практики после завершения обучения в вузе.

В контексте исследования психологических аспектов влияния систематических занятий студенческой молодежи футболом на спортивно-массовом уровне на становление ЗОЖ с помощью метода опроса было установлено, что данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности помогает снимать психологическое напряжение и эмоциональную усталость (на это указывают 81 % опрошенных).

Отвечая на вопрос «Можете ли Вы сказать, что занятие футболом является для Вас способом самореализации?», 91 % студентов ответили утвердительно. По результатам наших собственных педагогических наблюдений и данным специально проведенного интервьюирования (опрошено 57 человек в ходе неструктурированного интервью) в футболе самореализуются молодые люди, личностные особенности которых отличают направленность на сценические и командные виды деятельности, артистичность, экзальтированность, экспрессивность. Кроме того, интерпретация полученных нами исследовательских данных позволяет заключить, что психологическими основаниями самореализации личности через включенность в футбол как спортивно-массовую практику является также удовлетворение таких потребностей молодых людей, как потребности в причастности к группе, признании, проживании достижения и ситуации успеха, эстетические потребности [9].

В контексте исследуемой нами проблематики считаем целесообразным представить данные, отражающие влияние систематических занятий студентов футболом на развитие их личностных качеств. По итогам опроса, 86 % респондентов отметили, что этот вид деятельности, действительно, влияет на развитие личности.

Причем, в ходе исследования нами были уточнены представления о том, какие конкретные личностные качества более всего развиваются у студентов-футболистов, включенных в спортивно-массовую практику футбола ТПУ. На развитие общительности указывают 43 % респондентов, на развитие стремления к высоким результатам – 67 %, на развитие уверенности в себе – 72 %, ответственности – 77 %, дисциплинированности – 81%, самоорганизованности – 84 %, способности к продуктивному взаимодействию в команде – 87 % опрошенных.

Интерпретируя приведенные эмпирические данные, можно заключить, что положительное влияние футбола как вида физической культуры и спорта в системе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы вуза на формирование ЗОЖ студенческой молодежи обусловлено рядом факторов. Среди них: систематичность и

непрерывность учебно-тренировочного процесса по футболу в течение учебного года; непрерывная включенность студентов в спортивно-массовые мероприятия (в частности, спортивные соревнования); ориентация занимающихся на физическое развитие и спортивное совершенствование; реализация здоровьесберегающей компоненты в содержании теоретической подготовки, сопровождающей занятия по футболу в рамках группы спортивного совершенствования.

#### **Список литературы:**

6. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. – № 1662-р.
7. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).
8. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
9. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 2000. 48 с.
10. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов/ под ред. А. Г. Горшкова. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
11. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для вузов. М.: Гардарики, 2007. 349 с.
12. <http://tpu.ru>
13. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 208 с.
14. Маслоу А. Психология бытия / пер с англ. / отв. ред. С. Н. Иващенко. М.: «Рефл-бук», 1997. 274 с.

### **ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**

**Мусина С.З.**

Томский Политехнический Университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** Известно, чтобы достичь высокого уровня работоспособности, необходимо как эмоциональное, так и физическое здоровье. Такие факторы как низкая двигательная активность, отклонения в состоянии здоровья - являются причинами, по которым индивидум не может вести свою повседневную деятельность максимально эффективно. Двигательная активность, выполняемая благодаря средствам физического воспитания, один из важнейших факторов становления личности, развития ее способностей и жизненно необходимых компетенций.

**Ключевые слова:** студенты, спортивное воспитание, молодежь.

На сегодняшний день, одна из главных проблем государства – недостаточно высокий уровень подготовленности студентов, а именно их эмоционального и физического здоровья. Одна из приоритетных задач, стоящих перед правительством, это сохранение и укрепление здоровья молодого поколения. Высшие учебные заведения должны идти по пути пропагандирования здорового образа жизни у студентов, предоставлять им необходимую материальную базу для осуществления развития спортивных навыков, повышать уровень физического развития молодежи в целом.

Роль спортивной подготовки у молодежи многогранна. Учебная деятельность студентов достаточно напряженный и интенсивный процесс. Современная молодежь обучается в век технического прогресса, стремительного развития науки, постоянного возрастания количества новой информации, необходимой современному специалисту. Все